Lección 3
(8 al 15 de Enero de 2011)

El estrés

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar"* (Mateo 11:28)

Pregunta de confraternización: ¿Cuándo fue la última vez que experimentaste estrés?

Idea Central: La oración, el reposo, trabajo benéfico alivian el estrés.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.
2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.
3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

Un experimento realizado por un grupo de investigadores bajo la dirección de Sheldon Cohen, de la Universidad Carnegie Mellon, mostró que el estrés afecta la resistencia de

la gente al resfriado común. [1] A lo largo de un año fueron evaluados los niveles de estrés de 394 estudiantes universitarios, todos con buena salud. Los investigadores encontraron que 1) los virus estaban presentes en virtualmente todos los participantes, pero sólo 1/3 de ellos tenía síntomas de resfrío; 2) cuanto mayor era el nivel de estrés, mayor era la densidad de virus y mayor el número de síntomas; 3) los sujetos considerados de "alto estrés" tenían el doble de probabilidad de desarrollar la enfermedad; y 4) el efecto del estrés seguía siendo importante aun después de eliminar las variables tales como edad, ejercicio, dieta y el uso de alcohol y tabaco. ¿Qué es el estrés? ¿Cómo enfrentarlo con éxito?

I. ¿QUE ES EL ESTRÉS?

1. El estrés es la reacción del cuerpo a demandas intensas o alarmas. Pero las alarmas no siempre vienen en la forma de amenazas físicas. También vienen como estímulos psicológicos: el recuerdo de eventos desagradables, un intenso sentimiento de falta de adecuación, lo que alguien nos dice, sentimientos de culpa, o un niñito que llora y grita.
   - **Concepto sencillo:** Esto es lo que la mayor parte de la gente entiende por estrés: la presión abrumadora causada por condiciones de trabajo hostiles, una conciencia culpable, problemas de relaciones, finanzas limitadas y otras similares.
   - **Descripción:** Cuando la gente percibe una situación alarmante, dentro del organismo ocurren numerosos mecanismos fisiológicos. Producción adicional de glucosa, respiración y circulación de la sangre acelerada, tensión muscular, boca seca, digestión retardada y constricción de los vasos sanguíneos. Todos estos cambios en los procesos corporales aumentan la energía disponible para luchar contra los estresores o para huir de ellos. Nuestro sistema de respuesta al estrés es un sistema excelente diseñado por un amante Creador con el fin de capacitar a sus criaturas para sobrevivir a los peligros.
   - **En resumen:** Entonces el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

2. La Biblia presenta casos de personajes atribulados, podríamos decir que enfrentaron el estrés y salieron vencedores. El profeta Elías es un caso especial. 1 Rey 17, 18,19.
   - **Hechos milagrosos** vivió Elías: Alimentado por lo cuervos, por la viuda de Sarepta, resurrección del hijo de la viuda, lluvia en medio de la sequia.
   - **Impacto emocional (**1 Reyes 18:40). No sabemos si Elías tomó parte o no en la matanza de centenares de personas; él estaba a cargo de la operación, y eso tuvo que haber sido una experiencia emocional devastadora. Dios permitió este acto como la forma de erradicar la idolatría, que incluía el sacri-

---

[1] *Sheldon Cohen et al, "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold", New England Journal of Medicine 42 (1991); pp. 606-612.*

ficio de niños (Jeremías 19:5). Esto seguramente debió haber tenido un costo emocional para el profeta

- **Jezabel busca matar al profeta**. Desde el comienzo del reinado de Acab, la malvada reina Jezabel obligó a su esposo a adorar a Baal (1 Reyes 16:31). Como resultado, todo Israel incurrió en prácticas idolátricas. Jezabel fue el instrumento para restaurar la adoración de Astarté, una de las formas más viles y degradantes de la idolatría de los cananeos. Ahora, con la muerte de todos los profetas, Jezabel estaba impaciente y enfurecida, busco a Elías para matarlo.
- **Momento crítico en la vida de Elías**. En menos de 24 horas, Elías pasó del clímax del Monte Carmelo a escapar, por su vida, de la enfurecida reina que quería vengarse. Cayó en una depresión tan profunda, que oró pidiendo la muerte. Pero, en lugar de reprenderlo por su falta de fe, Dios alimentó a Elías en circunstancias especiales otra vez. Le dio descanso y luego lo sostuvo mientras se internaba en el desierto de Sinaí.
- *"Los que no han llevado responsabilidades pesadas, o que no han estado habituados a sentir profundo celo por la causa de Dios, no pueden entender los sentimientos de Elías y no están en condiciones de prodigarle la compasiva ternura que él merece. Dios conoce y puede leer la dolorosa angustia del corazón bajo la tentación y el arduo conflicto"* (Testimonios para la iglesia, *tomo 3, p. 321).*

3. Dios libera a Elías del estrés. Note el plan que Dios pone en marcha para vencer el estrés en la vida del profeta (1 Reyes 19: 5-9).
   - ***Dormir, Comer, una y otra vez,* y luego intensos ejercicios físicos**. ¡Cuán interesante es que el sueño, el ejercicio y una dieta saludable a menudo se prescriben para combatir el estrés psicológico!
   - **El ángel despertó a Elías** de su segunda siesta y le pidió que comiera otra vez, ya que el viaje que haría sería largo: tenía que viajar unos 320 km para llegar al monte Horeb (monte Sinaí). ¡Ah, el ejercicio físico obra maravillas para los estresados y agotados!
   - **Plan de actividades**. Consiste en desarrollar un horario rígido con actividades placenteras y propósitos determinados, forzando a una persona deprimida a organizarse, a llevar adelante diferentes eventos, se incluye el ejercicio físico entre las actividades, porque produce endorfinas, sustancias químicas naturales similares a la morfina, que alivian la depresión, por lo menos temporariamente.
   - **Elías fue conducido por Dios** a dar los pasos que restaurarían su salud mental normal. Tan pronto como Elías se sentó bajo el enebro, oró. Le pidió a Dios que le quitara la vida, deseaba que Dios se hiciera cargo de su vida.
   - **Elías restaurado**. Con el tiempo, Elías se sobrepuso a su desánimo, y Dios todavía pudo usarlo (ver 1 Reyes 19:15, 16; 2 Reyes 2:7-11). Antes de que Elías fuera llevado al cielo en un torbellino, pudo ungir a su sucesor, presenció la división de las aguas del río Jordán y, con Eliseo, pudo cruzar el río en seco.
   - **Elías llevado al cielo**. Es interesante el hecho que fue llevado sin conocer la muerte quien hace poco deseaba morir. Dios transforma plenamente.

II. EL ESTRÉS Y JESUS

1. Jesús ofrece consejos prácticos sobre cómo podemos manejar nuestro estrés diario. Él fue capaz de afrontar las pesadas demandas que experimentó cada día al sanar, predicar y alimentar a las multitudes debido a su cercanía con su Padre y al apoyo que recibió de otros, tales como sus amigos en Betania.
   - **Descanso,** apartarse para momentos de reposo. (Mar 6:31) también invitó a sus discípulos que hagan eso.
   - **La meditación, oración personal**. "muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba" (Mar. 1:35) La oración, en la quietud de la mañana o de la noche, puede ser el único momento en que podemos ser impresionados por la voz de Dios y recibir la energía y la sabiduría para afrontar los desafíos que la vida nos ofrece.
   - *"Los hijos de Dios no son dejados solos e indefensos. La oración mueve el brazo de la Omnipotencia. Por la oración, los hombres "sojuzgaron reinos, obraron justicia, obtuvieron promesas, cerraron las bocas de los leones, apagaron la violencia del fuego" —y llegamos a saber lo que eso significa cuando oímos acerca de los mártires que murieron por su fe— "pusieron en fuga ejércitos extranjeros" (Hebreos 11:33, 34) "*(**Palabras de vida del Gran Maestro*, p. 136***).*
   - **El compañerismo**. Lo encontramos a veces retirándose a la casa de Lázaro, Marta y María. . La gente puede ser fuente de congoja o de paz. Jesús encontraba paz con amigos que le daban consuelo y afecto. Así era la casa de Lázaro, Marta y María.
   - *"Su corazón estaba ligado con fuertes vínculos de afecto con la familia de Betania. [...] Con frecuencia, cuando estaba cansado y sediento de compañía humana, le era grato refugiarse en ese hogar apacible. [...] Nuestro Salvador apreciaba un hogar tranquilo y oyentes que manifestasen interés. Sentía anhelos de ternura, cortesía y afecto humanos" (El Deseado de todas las gentes, p. 482).*
   - **Trabajo que alivie a otros.** También podemos reducir el estrés mediante el trabajo; no cualquier clase de trabajo, sino uno que alivie a otros. La vida de Jesús fue fundamentalmente abnegada. Constantemente usaba su energía para servir a otros. En un sermón, Pedro resumió la vida de Jesús como que "anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos por el diablo" (Hechos 10:38).
   - "Tened presente, sin embargo, que la felicidad no se encuentra en retraeros de los demás conformándoos con prodigaros todo el cariño de que sois capaces. Aprovechad toda oportunidad que se os presente para contribuir a labrar la felicidad de los que os rodean. Recordad que el gozo verdadero solo se encuentra en servir desinteresadamente" (*El ministerio de curación,* p. 280).

2. El estilo de Jesús era, fundamentalmente, abnegado. Usaba todas sus energías para servir a otros, para llevarles alivio por medio de palabras bondadosas y su poder sanador. Jesús nunca usó sus poderes divinos para su propio beneficio.
   - En la mayoría de los casos, la presión producida por el trabajo, las relaciones, el dinero, se centra en uno mismo. Concentrarse en otros es una buena manera de quitar presión personal.

- La gente que se ocupa de trabajo voluntario, proyectos comunitarios, logra mayor sentimiento de bienestar y satisfacción que la gente que no se ocupa en ello. (Gálatas 6:2, Filipenses 2:4 y Juan 15:13)
- "No pensaba en sí mismo o en sus propios intereses sino que vivía para beneficiar a otros y liberar a los sufrientes y oprimidos. El servir incansablemente a otros se transformaba en una bendición para él mismo. Su corazón de amor era una fuente de bendición que fluía constantemente para alegrar los corazones" (***Manuscript Releases,*** **tomo 18, p. 175**).

3. Para prevenir el estrés comúnmente se recomienda seguir las instrucciones de un estilo de vida saludable,
   - Consumir una dieta balanceada y saludable y no comer en exceso
   - Dormir bien
   - Hacer ejercicio regularmente
   - Limitar el consumo de cafeína y alcohol
   - No consumir nicotina, cocaína u otras drogas.
   - Aprender y practicar técnicas de relajación
   - Tomar descansos en el trabajo y asegurarse de mantener un balance entre las actividades recreativas y las responsabilidades. Asimismo, se recomienda pasar el tiempo con personas con las que se disfrute.

4. **La iglesia adventista** propone desde hace muchos años, en su mensaje de salud, la posibilidad de vivir con más salud y vencer el estrés. Son los ocho principios de salud: Agua, ejercicio, dieta equilibrada, temperancia, descanso, sol, confianza en Dios.

RESUMEN

Una vida equilibrada que incluya descanso, ejercicio, oración, meditación y trabajo benéfico para otros ayudan a enfrentar el estrés con éxito tal como lo hizo Jesús

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Trujillo
Unión Peruana del Norte



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática